



令和4年1月10日



令和4年1月16日

メニュー (7日間)

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月10日 (月)  エネルギー 1460 たんぱく質 54.8	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の中華風照焼 つみれの中華風煮 インゲン [®] の中華 [®] ドレッシング [®] 中華スープ [®] フルーツ 	御飯 牛肉の卵とじ さつま芋の甘辛炒め オクラの和え物 味噌汁	ケーキ
1月11日 (火) エネルギー 1507 たんぱく質 57.9	御飯 ミートオムレツ 白菜のサラダ [®] のりの佃煮 味噌汁  牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレンソウの炒め煮 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのポン酢かけ 五目煮豆 モヤシのサラダ [®] すまし汁	紅茶ケーキ 
1月12日 (水) エネルギー 1682 たんぱく質 65	御飯 南瓜と車麩の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 たらのパン粉焼 マカロニソテー キャベツのサラダ [®] ポターージュ フルーツ	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 大根のサラダ [®] 味噌汁	ミニたい焼
1月13日 (木) エネルギー 1744 たんぱく質 64.2	食パン 豆と挽肉のトマト炒め ポテトサラダ [®] ジャム コンソメスープ [®] 牛乳 	御飯 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め スパゲティ [®] サラダ [®] 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ [®] 中華スープ [®] 	ドームケーキ(カスタード)
1月14日 (金) エネルギー 1591 たんぱく質 60.7	御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 キャベツとツナの和風サラダ [®] ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さばのゆず味噌焼 里芋の含め煮 インゲンのサラダ [®] すまし汁  フルーツ	御飯 鶏のハーブ [®] キューソテー カブの炒め 小松菜のからし和え 味噌汁	吹雪まんじゅう
1月15日 (土) エネルギー 1605 たんぱく質 59.8	御飯 ツナと大根の炒り煮 茄子のドレッシング [®] かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 スパゲティ [®] サラダ [®] 味噌汁 フルーツ 	御飯 白身魚のバジルソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ [®] コンソメスープ [®]	黒ゴマプリン
1月16日 (日) エネルギー 1506 たんぱく質 51.9	御飯 車麩の卵とじ 小松菜のゆかり風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ドライカレー カリフラワーソテー オクラの和え物 コンソメスープ [®] フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁	のり塩おせんべい

【MEMO】

